



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**CAMPUS CEILÂNDIA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

**O CUIDADO SOBRE O CUIDADOR: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA**

**ARIADNA FERREIRA DE SOUZA**

**BRASÍLIA**

**2018**

**ARIADNA FERREIRA DE SOUZA**

**O CUIDADO SOBRE O CUIDADOR: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA**

Monografia apresentada ao Curso de Saúde Coletiva da Universidade de Brasília, Campus Ceilândia como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Saúde Coletiva sob orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Maria Inez Montagner.

**BRASÍLIA**

**2018**

ARIADNA FERREIRA DE SOUZA

**O CUIDADO SOBRE O CUIDADOR: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA**

Comissão Examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria Inez Montagner (Orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>. Ms<sup>a</sup>. Jeane Kelly Silva Santos

---

Prof<sup>a</sup> Meriany Arruda Lima

**BRASÍLIA**

**2018**

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente e antes de tudo, eu agradeço a Deus, por ter me dado a oportunidade de ter chegado até aqui, de ter me dado forças para enfrentar as dificuldades durante todo esse percurso e de estar sempre ao meu lado me abençoando e guiando todos meus passos.

Agradeço também a minha família, aos meus pais, Rosimeire Ferreira de Souza e Sebastião Ribeiro de Souza que sempre investiram em mim, e ter dedicado seu tempo a mim, por ter me dado força, incentivo e conselhos que sem dúvida irei carregar pelo resto da minha vida. Agradeço ao meu Irmão Tiago Ferreira de Souza que sempre me incentivou que me ajudou durante todo o percurso e sempre me dando conselhos.

Ao meu futuro esposo João Gabriel Ricardo Sales, que durante toda a graduação me apoiou, me aguentou durante todas minhas crises de estresse, e às vezes aprendia um conteúdo inteiro apenas para que pudesse me ensinar, e que sempre esteve pronto para o que eu precisasse. Te amo.

Agradeço a minha querida orientadora Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Inez Montagner por me proporcionar conhecimento, segurança e além de todo seu profissionalismo, ser uma ótima amiga, dando seu apoio e os melhores conselhos que levarei comigo.

Agradeço também à banca, composta pelas Prof<sup>a</sup>. Ms<sup>a</sup>. Jeane Kelly Silva Santos e pela Prof<sup>a</sup> Meriany Arruda Lima, que disponibilizou um tempo para estar participando da minha avaliação.

Agradeço a Universidade de Brasília que me recebeu de braços abertos e as grandes amigas que cultivei durante o período do curso, obrigada Aguidalice, Alyne, Karla e Ronald, que me proporcionaram momentos inesquecíveis, com quais pude vivenciar todos os sentimentos, e que sempre estiveram apoiando um ao outro.

Obrigados a todos, que de uma forma ou de outra, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

“Renda-se, como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.”  
(Clarice Lispector).

## **RESUMO**

A saúde dos cuidadores é um tema que não é tão discutido, porém atualmente a quantidade de pessoas que necessitam de cuidado está aumentando e consequentemente o número de cuidadores formais e informais está crescendo. Com isso a índice de sobrecarga e estresse está cada vez maior entre eles. O presente estudo se trata de uma revisão sistemática da literatura científica e tem como objetivo identificar e descrever, como é o cuidado com o cuidador e quais são as estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano e descrever como é realizado o cuidado, quando necessitam de cuidados. A base de dados utilizada foi a SciELO, resultando em 16 artigos científicos após aplicação de critérios de inclusão e exclusão. As principais estratégias utilizadas pelos cuidadores eram, de quando necessário à busca por apoio de profissionais de saúde e de familiares, com esse apoio a rotina ficaria menos estressante e a sobrecarga menor.

Palavras-Chaves: Cuidador; Sobrecarga; Estresse; Saúde; Estratégias.

## **ABSTRACT**

Caregivers' health is a subject that is not so much discussed, but currently the number of people who need care is increasing and as a result, the number of formal and informal caregivers is growing. With that the rate of overload and stress is increasing between them. The present study deals with a systematic review of the scientific literature and aims to identify and describe, as is care with the caregiver and what are the strategies of caregivers to care for their own health. The database used was SciELO resulting in 16 scientific articles after application of inclusion and exclusion criteria. The main strategies used by caregivers were when it was necessary to seek the support of health professionals and family members, with this support, the routine would be less stressful the lesser burden.

**Keywords:** Caregiver; Overload; Stress; Cheers; Strategies

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 – Quantitativo de artigos por metodologia de estudo.....	20
Gráfico 2 - Quantitativo de artigos por ano.....	20
Gráfico 3 - Distribuição dos artigos por localidade. ....	21
Gráfico 4 - Porcentual de artigos que apontam a importância de um apoio. ....	25
Gráfico 5 - Porcentual de artigos que apontam estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano.....	27



## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Caracterização dos artigos selecionados segundo título, autores e ano. 18

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Quantitativo de artigos encontrados por descritores e base de dados, Brasil 2018. ....	17
---	----

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>11</b>
INTRODUÇÃO .....	11
JUSTIFICATIVA .....	13
OBJETIVO GERAL .....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	14
REFERENCIAL TEÓRICO .....	15
METODOLOGIA .....	16
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>17</b>
DETALHANDO A ANÁLISE.....	17
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>22</b>
A SOBRECARGA E O ESTRESSE .....	22
A IMPORTÂNCIA DE UM APOIO .....	23
ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS CUIDADORES EM SEU COTIDIANO .....	25
O ATO DE CUIDAR .....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	30

## CAPÍTULO I

### INTRODUÇÃO

A cada ano que se passa a quantidade de pessoas que necessitam de alguém para cuidar, ajudar e acompanhar, são grandes, todo mundo um dia vai precisar ser cuidado por alguém. E a pessoa que faz isso se chama cuidador.

O cuidador significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade. Cuidar é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado. (BRASIL, 2008)

Existem diferentes definições de cuidadores, tem aquele que é o cuidador formal, na qual a função é exercida por profissional e pessoal especializado, de acordo com um protocolo e um Código de Ética, já o cuidador informal é despendido em casa ou entre familiares e amigos, denominando de cuidado informal, sendo na maioria das vezes representado como obrigação, entretanto, comporta também a expressão de afeto, proteção, reciprocidade e gratuidade (MARQUES; TEIXEIRA; SOUZA, 2012 apud HEDLER, H. C. et al.).

O ato de cuidar de alguém geralmente se soma às outras atividades do dia-a-dia. O cuidador fica sobrecarregado, pois muitas vezes assume sozinha a responsabilidade pelos cuidados, juntando-se ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida.

Diante de uma situação assim é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, alterações na vida pessoal e familiar. A sobrecarga e o cansaço são sentidos pela família, pela pessoa cuidada e principalmente pelo próprio cuidador.

Com isso, o presente trabalho se trata de uma revisão sistemática com dados secundários, selecionados da base de dados SciELO. Foram escolhidos 16 artigos de 160 encontrados. A busca foi feita por meio de descritores que ajudaram na filtragem dos artigos.

Diante disso o trabalho tem como objetivo central o de identificar e descrever, como é o cuidado com o cuidador, baseando-se nos artigos em revistas indexadas na plataforma SciELO. Já os objetivos específicos são o de compreender e

identificar como é saúde de um cuidador. Identificar quais são as estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano e descrever como é realizado o cuidado, quando necessitam de cuidados.

O trabalho está dividido em três capítulos. No primeiro tratamos dos aspectos metodológicos. No segundo, está o passo a passo e caracterização dos artigos selecionados para a revisão e, por fim, no terceiro capítulo, relatamos os resultados encontrados e as referências bibliográficas.

Esse estudo tem uma importância muito significativa, tendo em vista que fornecerá uma visão geral do tema a outros pesquisadores, pois é um tema que não é muito aprofundado, além de poder contribuir para futuras políticas públicas voltadas a saúde do cuidador.

## JUSTIFICATIVA

A quantidade de cuidadores atualmente no Brasil é imensurável, e a maioria das pessoas que necessitam de cuidados não tem condições de contratar um profissional, ou seja, a quantidade de cuidadores informais é bem maior do que a dos cuidadores que possuem um vínculo empregatício. Porém, ambos partilham de muitas vivências parecidas.

Diante disso, o presente trabalho veio por meio de uma experiência vivenciada no âmbito familiar, onde um parente próximo necessitou abdicar-se de estudos e de sua vida profissional para cuidar de dois idosos, por não ter auxílio de um profissional e/ou de outros parentes para ajudar no cuidado. Por isso veio o interesse em compreender e buscar quais são as estratégias e as dificuldades enfrentadas pelos cuidadores, seja ele formal ou informal.

Sabemos que a vida de uma pessoa que se abstém para cuidar de outra nunca foi nada fácil, porém quando nos conhecemos a luta diária de um cuidador, começamos a ver de outra maneira e pensar como é o seu cotidiano. Como o Sistema Único de Saúde apoia e auxilia quando eles precisam? E quais são as estratégias deles para cuidar deles mesmo?

A graduação de Saúde Coletiva me deu a oportunidade de poder conhecer e entender esses grupos de pessoas, pois um dos papéis dos bacharéis em Saúde Coletiva é o de buscar e compreender as relações sociais, econômicas, religiosas e políticas, diante disso, porque não conhecer e mostrar um problema que esteve tão próximo de mim, e que poderá trazer uma visão geral do tema a outros pesquisadores, e de poder auxiliar na criação de futuras políticas públicas voltadas a saúde do cuidador.

**OBJETIVO GERAL**

Identificar e descrever como é o cuidado com o cuidador baseando-se nos artigos em revistas indexadas na plataforma SciELO.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Compreender como é a saúde do cuidador.

Identificar quais são as estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano.

Descrever como é realizado o cuidado, quando necessitam de cuidados.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O presente trabalho é resultado de uma revisão sistemática da literatura científica, sobre as estratégias desenvolvidas diariamente pelos cuidadores e acompanhantes quando necessitam de cuidados. Para a realização desta pesquisa foram analisados os artigos selecionados na base de dados SciELO, essa análise irá auxiliar na compreensão de como é o cotidiano de um cuidador, como eles gerenciam e como essa rotina influencia na saúde de quem cuida.

Segundo a PORTARIA Nº 963, DE 27 DE MAIO DE 2013, publicada pelo Ministério da Saúde, o cuidador é pessoa com ou sem vínculo familiar com o usuário, capacitada para auxiliá-lo em suas necessidades e atividades da vida cotidiana.

Existem diferentes definições de cuidadores, tem aquele que é o cuidador formal, cuja função é exercida por profissional e pessoa especializada, de acordo com um protocolo e um Código de Ética. Já o cuidador informal é despendido em casa ou entre familiares e amigos denominando, sendo na maioria das vezes representado como obrigação, entretanto comporta também a expressão de afeto, proteção, reciprocidade e gratuidade (MARQUES; TEIXEIRA; SOUZA, 2012 apud HEDLER, H. C. et al.).

Utilizamos como referencial teórico a concepção do termo estratégia proposto por Michael Bury, que sugere uma análise das respostas individuais para a adaptação “estratégia”.

Segundo Bury, podemos distinguir três aspectos importantes buscando entender a enfermidade e a sociedade. O primeiro está relacionado ao que ele chamou de “ruptura biográfica” que ocorre no período de descoberta da enfermidade. O segundo é o “impacto do tratamento na vida cotidiana”, que é justamente o que ocorre ao longo do tempo na vida de muitos cuidadores, que descobre que vão abdicar de muitas coisas para cuidar de alguém. E por último a “adaptação e gerenciamento de longo prazo da enfermidade” que dependerá das estratégias que utilizará e da forma como muitos cuidadores usam para adaptar a rotina em seu cotidiano. (Montagner, 2011).

Diante disso podemos compreender quais são as estratégias que o cuidador utilizará e de que forma eles a usam para adaptar a rotina em seu cotidiano e como



ocorre quando eles que descobre que vão abdicar de muitas coisas para cuidar de alguém.

## **METODOLOGIA**

O percurso metodológico foi realizado primeiramente por meio de pesquisas encontradas na base dados SciELO, no dia vinte e oito de abril de 2018, às dezenove horas. Logo após, foi decidido uma pergunta norteadora do trabalho que seria: “Como é o cuidado sobre o cuidador?”.

Por meio dessa pergunta foram definidos três descritores: “cuidador”, “saúde” e “cuidado”. Esses descritores foram utilizados na base de dados SciELO. Ao inserir os três descritores no campo de busca na SciELO apareceram 160 artigos e desse número foi dado início a seleção.

Em seguida foram definidos os critérios para seleção dos artigos encontrados, com os descritores que iriam fazer parte do estudo. Como critério de inclusão, foi definido, cujo idioma seria da língua portuguesa e publicados entre os anos de 2008 a 2016. O critério de exclusão foi baseado em artigos que fugissem ao tema pesquisado e que não tivessem relação com as ciências sociais e epidemiológicas, embora possuíssem os três descritores “cuidador”, “saúde” e “cuidado”.

O presente trabalho de acordo com Conselho Nacional de Saúde, RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016, não precisou passar pelo comitê de ética, pois não se trata de uma pesquisa com seres humanos e sim uma pesquisa bibliográfica utilizando dados secundários.

## CAPÍTULO II

### DETALHANDO A ANÁLISE

Ao analisar os títulos e resumos, muitos artigos não foram selecionados, pois fugiram ao tema pesquisado e não tiveram relação com as ciências sociais e epidemiológicas, embora possuísem os três descritores “cuidador”, “saúde” e “cuidado”.

Foi realizada a busca na base dados SciELO no dia vinte e oito de abril de 2018, às dezenove horas, aplicando-se os descritores: “cuidador”, “saúde” e “cuidado”. Como resultado inicial, obteve-se 160 artigos científicos, dos quais 40 estava publicado na língua inglesa, 1 na língua espanhola e 103 após a verificação dos resumos e títulos foi constatado que apesar de conter os descritores de minha pesquisa, não traziam benefícios para a revisão, por se tratarem de pesquisas com assuntos diversos que não tinham relação com as ciências sociais e epidemiologia, restando apenas 16 estudos para a revisão sistemática.

A seguinte tabela, mostra de forma resumidamente as etapas da filtragem dos artigos encontrados. Nota-se que grande parte dos artigos foram eliminados nos filtros de seleção.

Tabela 1 - Quantitativo de artigos encontrados por descritores e base de dados, Brasil 2018.

Descritores	Base de dados	Nº de artigos encontrados	Língua Inglesa	Língua Espanhola	Assuntos diversos e/ou fora do tema	Nº de artigos Após filtragem final
“Cuidador”, “Saúde” e “Cuidado”	SciELO	160	40	1	103	16

Fonte: Elaboração Própria

Quadro 1 - Caracterização dos artigos selecionados segundo título, autores e ano.

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Local</b>
1. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica.	Souza, L.R. et al colocar todos os nomes	Estudo transversal Descritivo e exploratório	Santa Catarina 2015
2. Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA	Araújo, J.S.et al	Estudo transversal descritivo e exploratório.	Município de Ananindeua, Pará. 2013
3. Perfil sócio demográfico e índice de qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência física	Trigueiro, L.C.L. et al.	Descritivo, com corte transversal	João Pessoa Pernambuco 2011
4. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura.	Baptista, B.O. et al.	Revisão integrativa	Rio de Janeiro 2012
5. O familiar cuidador durante a hospitalização da criança: convivendo com normas e rotinas.	Xavier, D.M.; Gomes, G.C.; Salvador, M.S.	Pesquisa Descritiva	Rio Grande do Sul 2014
6. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos.	Gratao, A.C.M. et al.	Epidemiológico e transversal	Ribeirão Preto-SP 2012
7- Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de Saúde da Família.	Almeida, L. et al.	Exploratório Descritivo.	Cuiabá-MT 2012
8- Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma	Schossler, T; Crossetti, M.G.	Exploratório Descritivo.	Porto Alegre 2008

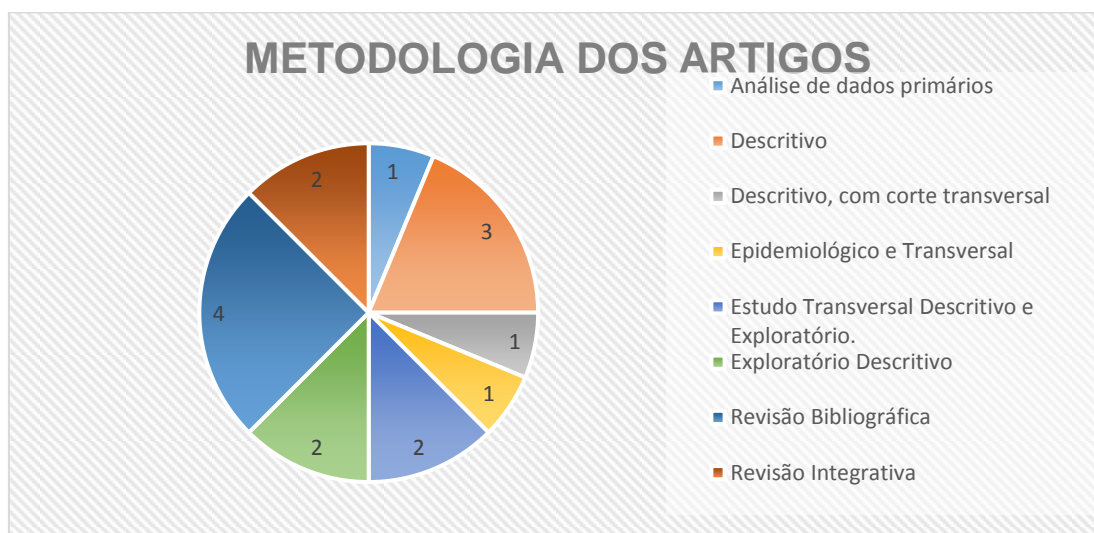
análise através da teoria do cuidado humano de Jean Watson.			
9- Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária.	Ferreira, C. G; Alexandre, T. S; Lemos, N. D	Análise de dados primários	São Paulo 2011
10- Representação social do cuidado e do cuidador familiar do idoso.	Hedler, H. C. et al.	Descritivo	Recanto das Emas/DF 2016
11- A sobrecarga de cuidadores de pacientes com esquizofrenia	Almeida, M. M.et al.	Revisão bibliográfica	Minas Gerais 2010
12- Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa.	Oliveira, D. C; D'elboux, M. J.	Revisão bibliográfica	Campinas-SP 2012
13- Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio.	Vieira, C. P. B. et al.	Revisão bibliográfica.	Ceará 2011
14-Autopercepção do estresse em cuidadores de pessoa em sofrimento mental.	Santos, A. F. O; Cardoso, C. L.	Descritivo	2012
15- Cuidadores de idosos: um novo / velho trabalho.	Resende, M. C. F.; dias, E. C.	Revisão bibliográfica.	2008
16- Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência.	Pereira, L. S. M.; Soares, S. M.	Revisão integrativa	Minas Gerais 2015

Fonte: Elaboração Própria

No que dizer respeito ao delineamento metodológico dos artigos que tematizam o cuidado sobre o cuidador, houve prevalência do enfoque de pesquisa de revisão bibliográfica. Foi encontrado apenas 1 estudo cuja a metodologia apontada era de análise de dados Primários, 1 estudo epidemiológico e transversal, 1 descritivo com corte transversal, 2 estudos transversal descritivo e exploratório, 2

exploratórios descritivo, 2 de revisão integrativa, 3 descritivos e 4 de revisão bibliográfica. O gráfico 1 ilustra os resultados encontrados.

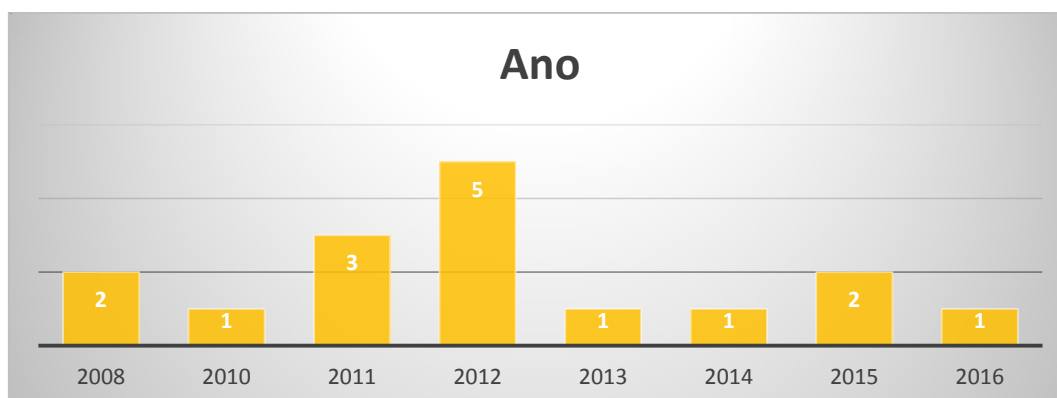
Gráfico 1 – Quantitativo de artigos por metodologia de estudo



Fonte: Elaboração Própria

No que se refere ao ano de publicação dos artigos analisados, percebeu-se que 10 dos 16 artigos analisados foram publicados após o ano 2012, mostrando o crescente interesse dos pesquisadores pelo tema em questão nos últimos anos. Como mostrado no gráfico, houve mais publicações no ano de 2012, com 5 artigos, seguido de 2011, com 3 publicações.

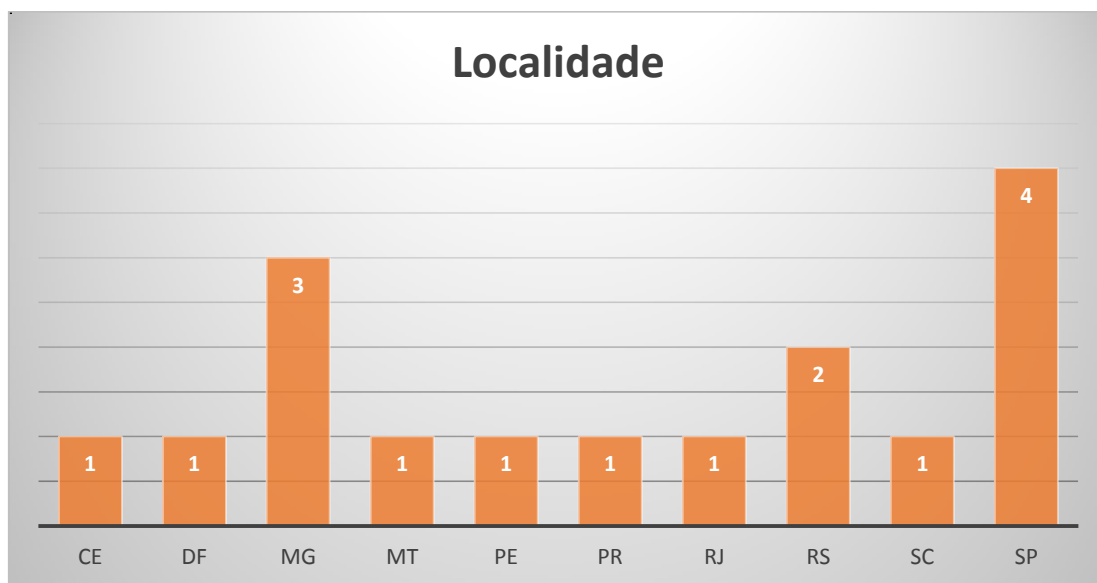
Gráfico 2 - Quantitativo de artigos por ano.



Fonte: Elaboração Própria

O gráfico 3 aponta o quantitativo de artigos por localidade, percebeu-se que o estado de São Paulo foi o que teve o maior número de pesquisas com 4 realizadas, seguido de Minas Gerais com 3 pesquisas realizadas.

Gráfico 3 - Distribuição dos artigos por localidade.



Fonte: Elaboração Própria

## CAPÍTULO III

### A SOBRECARGA E O ESTRESSE

A sobrecarga e o estresse, é uma das causas mais encontradas nos cuidadores, os artigos relatam os motivos mais recorrentes que ocasiona a sobrecarga e o estresse.

Segundo SOUZA, L.R et al (2015), os cuidadores mostram como é o dia a dia do cuidador de idoso, ela relata que o cuidador informal tem uma sobrecarga muito maior do que o formal, pois eles abdicam da sua vida pessoal para se entregar completamente ao próximo, isso gera muitas consequências e maioria delas se refletem na saúde do próprio cuidador como a autora relata.

Os cuidadores queixam-se, muitas vezes, de sobrecarga e, frequentemente, de depressão, estresse e ansiedade. Deixam de lado, na maioria das vezes, a profissão, as atividades de lazer e o autocuidado, podendo levar a prejuízos na qualidade de vida e no cuidado prestado ao idoso. (Souza, L.R. et al, 2015 número da página)

O papel da família pode ajudar muito quem necessita de cuidado, porém quando um familiar assume o papel completamente e não tem apoio de alguém, pode acabar acarretando diversos problemas, (VIEIRA, et al 2011).

Os familiares que assumem o papel de cuidadores informais podem entrar em situação de crise, cujos principais sintomas são: tensão, constrangimento, autoestima, entre outros. Esta sobrecarga ou tensão pode acarretar problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros, que acabam por afetar o bem-estar do doente e do cuidador. (VIEIRA, et al. 2011, p.2).

Almeida, et al (2013), revela o que pode mais influenciar nessa sobrecarga e estresse.

Vários fatores podem influenciar a sobrecarga dos cuidadores, tais como características dos pacientes, grau de parentesco, frequência do convívio entre cuidadores e pacientes, a personalidade dos cuidadores, suporte social, estrutura e adequação dos serviços de saúde. (ALMEIDA, et al. 2013, p.2)

Araújo, et al (2013) relata em sua pesquisa que a sobrecarga financeira também é um fator que gera um estresse tanto do cuidador como também da família e que muitas dos cuidadores acaba adquirindo um desgaste físico.

A sobrecarga financeira é fator gerador de estresse e desgaste físico, não só do cuidador, mas de toda a família, pois o familiar cuidador geralmente tem problemas com o emprego, ao abandonar ou reduzir a jornada de trabalho, saindo mais cedo ou mesmo largando o emprego para se dedicar ao cuidado do idoso. (ARAÚJO, J.S et al. 2013, p.8).

O desgaste físico acaba fazendo com que o cuidador informal opte por deixar seu emprego ou reduzir a carga horária, pois muito tem dificuldades de conciliar as tarefas de cuidador e de profissional. Isso vale ao lazer dos cuidadores que muitas das vezes é deixado de lado por conta de não ter com quem deixar o familiar ou pessoa com que necessita do cuidado.

Em alguns casos, em virtude da dificuldade em conciliar a tarefa de cuidador e de profissional fora de casa, há tendência a diminuir sua carga horária no trabalho ou mesmo deixar o emprego, o que pode acarretar dificuldades financeiras para o cuidador e sua família. No âmbito do lazer, não é raro que cuidadores familiares diminuam suas horas dedicadas ao lazer, sentindo-se isolados de amigos e de todos que o cercam. (Hedler. et al. 2016, p.3)

## **A IMPORTÂNCIA DE UM APOIO**

Segundo Souza, et al (2015) sugere o quão é importante aos profissionais da saúde, conhecer e entender essa realidade, permite um maior planejamento para implementar políticas e programas públicos de suporte social aos cuidadores e às suas famílias.

Araújo, et al (2013), relata em seu artigo como a inserção de um apoio de um profissional de saúde, pode evitar com que o próprio cuidador venha necessitar de um cuidado.

Neste sentido, os profissionais de saúde, enquanto colaboradores dos familiares cuidadores, devem exercer papel ativo neste cenário, buscando sempre inserir a família no cuidado e, com isso, diminuir as sobrecargas individuais, evitando transformar o cuidador em uma pessoa que futuramente possa se tornar um ser que venha necessitar de cuidado. (ARAÚJO, J.S et al. 2013, p.9).

O artigo de BAPTISTA, et al (2012) “A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: Uma revisão integrativa da literatura”. Mostra a importância de um apoio profissional no auxílio das atividades diárias.

Remete a necessidade de inclusão dos cuidadores familiares na atenção dos profissionais de saúde, no sentido de apoiá-los, estando disponíveis para ajudar em intercorrências, disponibilizar recursos materiais e orientação para que possam desenvolver as atividades cuidativas no domicílio. (BAPTISTA, et al 2012, p.8)



A permanência de um acompanhante ou um cuidador no ambiente hospitalar é bastante desconfortável, pois muitas vezes normas e rotinas são adaptadas somente para quem está hospitalizado, cabendo a quem acompanhar tentar se adaptar ao ambiente.

Uma pesquisa realizada por Xavier; Gomes; Salvador, (2014) acerte a citação, no âmbito hospitalar, mostra como o apoio dos profissionais aos cuidadores, pode facilitar o tempo que eles passam lá.

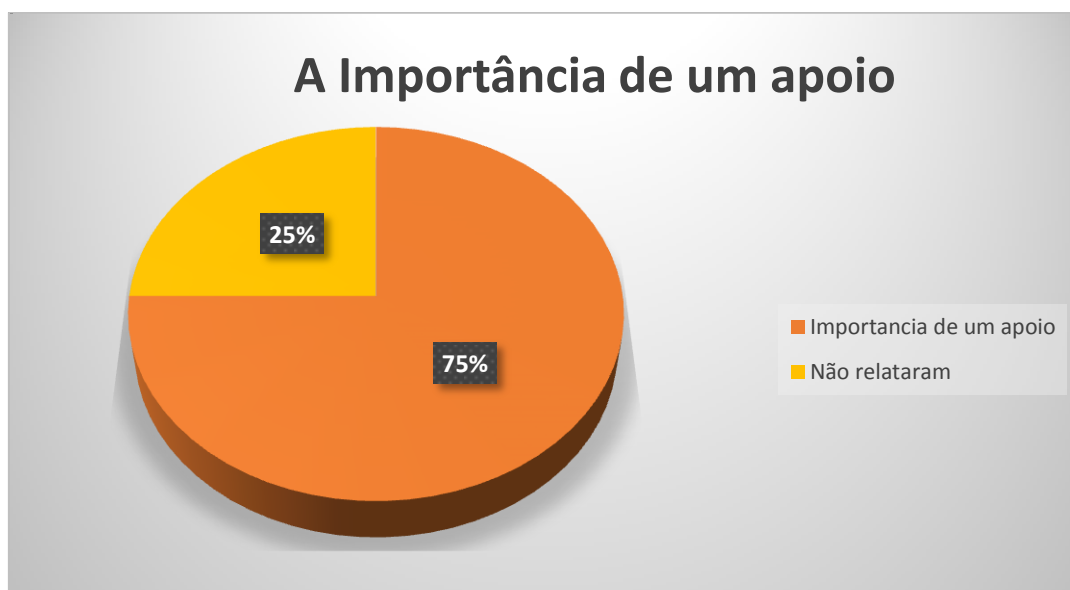
As transgressões às normas e rotinas impostas visam aproximar a rotina hospitalar da domiciliar, tornando o período de internação menos desconfortável. Com esta atitude, acredita-se que as famílias esperam que, durante a hospitalização do seu filho, os profissionais se solidarizem com elas, flexibilizando normas e rotinas de forma que atendam às suas necessidades. (XAVIER; GOMES; SALVADOR, 2014, p.2)

Gratao, et al (2012) realizou um estudo epidemiológico e transversal conduzido em 2009 com 124 cuidadores residentes na comunidade de Ribeirão Preto, SP, descrevia sobrecarga e o desconforto emocional dos cuidadores de idosos, esse estudo foi verificado que em uma das variáveis a falta do apoio de um profissional de saúde pode aumentar muitos os riscos de uma sobrecarga.

As variáveis referentes ao cuidador, como ser do sexo feminino, com média de 12h diárias de cuidados prestados diariamente correlacionadas com aqueles referentes ao idoso, como a dependência funcional, são fatores que devem despertar a atenção dos profissionais de saúde para a possibilidade de sobrecarga no cuidador. Assim cabe aos profissionais de saúde utilizarem protocolos de avaliação, com base nos fatores de risco, para diagnosticar e prevenir esse problema. (GRATAO, et al, 2012, p.8)

Diante a análise, o gráfico abaixo representa que dos 16 artigos analisados, 75% referente a 12 artigos, citam o quão é importante o apoio aos cuidadores, seja de algum familiar, amigo ou de um profissional de saúde. Os outros 25% referente a 4 artigos, não relata a importância de um apoio aos cuidadores.

Gráfico 4 - Porcentual de artigos que apontam a importância de um apoio.



Fonte: Elaboração Própria

Essa importância de um apoio pode trazer a diminuição de vários riscos na saúde de um cuidador. Alguns desses fatores são a sobrecarga e o estresse que são os fatores mais frequentes.

## ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS CUIDADORES EM SEU COTIDIANO

Para enfrentar a rotina massiva, os cuidadores tentam criar estratégias para minimizar os danos que são causados gradativamente a saúde.

Schossler, Crossetti, (2008), mostra que mesmo com a dificuldade de tempo, muitos dos cuidadores quando percebem que estão no limite, procura a ajuda de um profissional, “a irritabilidade e a tensão são problemas de saúde que estão sendo vivenciados pelo cuidador domiciliar, condição que o leva a procurar ajuda de um profissional para tratá-las. ”

O cuidador domiciliar apresenta problemas de saúde que expressam a não satisfação de suas necessidades, resultando no seu adoecimento. Para encontrar o equilíbrio das mesmas, o cuidador domiciliar procura o atendimento de profissionais na busca do restabelecimento da sua saúde. (SCHOSSLER, T; CROSSETTI, M.G 2008, p.6)

Além da falta de tempo para realizar atividades pessoais, como lazer ou resolver algum problema pessoal, “existem fatores que impedem essa concretização, quando este é para si, sendo expresso pela falta de tempo, de ter com quem deixar o idoso e de apoio da família”. (SCHOSSLER, T; CROSSETTI, M.G 2008).

Almeida, et al. (2011), sugere que algumas medidas poderiam ser feitas para promover uma vivência mais adaptada.

As estratégias desenvolvidas poderiam promover a esses atores um aprendizado para uma vivência mais adaptada, por exemplo, através de espaços vivenciais para a contínua ressignificação do processo de cuidar. Considerando a integralidade da saúde, prevista como um dos princípios fundamentais do SUS. (ALMEIDA, et al.2011. p.6)

Xavier; Gomes; Salvador, (2014), aponta durante uma entrevista que os cuidadores muitas das vezes precisavam traçar estratégias perante as normas e rotinas dos hospitais, pois muitas das vezes, ao acompanhar o paciente, a comida servida no hospital era adequada para o paciente, porém para o cuidador não, com isso o cuidador acabava tendo que levar comida escondida.

Diante da imposição de normas e rotinas, viu-se que as famílias resistem, seja negando-se explicitamente a cumpri-las quando discordam delas, seja burlando-as sem o conhecimento dos membros da equipe, como, por exemplo, ao trazerem comida escondida de casa para o hospital, ou cumprindo com estas, mas protestando em ter que fazê-lo. (XAVIER; GOMES; SALVADOR p.5).

Schossler; Crossetti, (2008), mostra que dentro das possibilidades os cuidadores encontram estratégias para viver de forma diferente, o relato de uma participante de seu estudo mostra como são essas estratégias.

*[...] claro tem dia que fico nervosa, que a gente quer sair né, caminhar um pouco né, se distrair. Eu digo, agora eu disse um dia eu vou no centro e eu vou comprar uns tênis para mim caminhar [...]; a minha filha vende né, então vem as freguesas dela e me enterte, também um pouco né. Converso um pouco com outras pessoas (SCHOSSLER; CROSSETTI. 2008, p.5)*

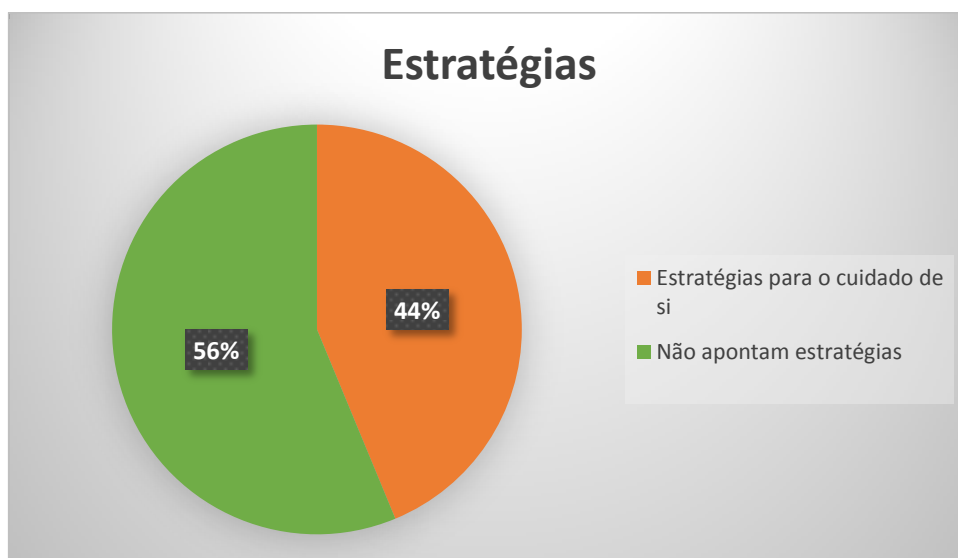
Outro ponto de importante, que são encontrados nos artigos é a busca da fé e da espiritualidade que faz com que os cuidadores atribuam dos mais lindos sentimentos.

No entanto, também retratam uma realidade oposta, em que os cuidadores falam do cuidado atribuindo sentimentos como o amor,

carinho, dedicação, utilizando a fé e a espiritualidade como busca do equilíbrio biopsicossocial (Almeida, et al. 2010, p.4)

O gráfico abaixo apresenta o percentual de artigos que apontam estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano. Dos 16 artigos analisados, 44% deles apontam algum tipo de estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano e 56% não demonstram e relatam nenhuma estratégia utilizada pelos cuidadores em seu cotidiano.

Gráfico 5 - Percentual de artigos que apontam estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano.



Fonte: Elaboração Própria

## O ATO DE CUIDAR

O cuidar é algo que sempre existiu, sempre somos cuidados ou vamos cuidar de alguém algum dia. Os cuidadores mesmo com todas as dificuldades, estresse, sobrecarga sentem prazer, amor e afeto pelo que fazem e por quem fazem. O sofrimento da pessoa que necessita de cuidado, o cuidador também sente.

Hedler, et al. (2016) explica como é o afeto e o que ele pode contribuir para saúde do cuidador quanto para da pessoa que necessita de cuidados, que no caso do seu artigo eram os idosos.

Afeto implica, entre outros fatores, autocontrole emocional do cuidador familiar, objetivando não prejudicar a pessoa idosa, pois esta já se encontra em situação de fragilidade. O afeto consiste em sentir amor e carinho, gostar de cuidar e procurar atender todas as necessidades da pessoa idosa (HEDLER, et al. 2016, p.8).

Para o cuidador, cuidar no ambiente domiciliar acelera o processo de recuperação além de poder dar uma atenção mais humanizada ao paciente, além de poder gerar laços afetivos.

O cuidado domiciliar proporciona uma série de pontos positivos para todos os envolvidos no tratamento: a proximidade do ambiente familiar acelera o processo de recuperação e evita o deslocamento de familiares para o hospital; para a família, o fato de poder estar constantemente com o idoso, poder tratá-lo com mais atenção, ter a oportunidade de fazer o que acredita ser melhor, mantém e reforça laços afetivos. Além disso, há maior humanização no cuidado do paciente pelos cuidadores. (ARAÚJO, et al. 2013 p.9)

Vieira, et al. (2011) cita em sua pesquisa outros sentimentos que os cuidadores relatam, esses sentimentos demonstram que mesmo com todo o desgaste do cotidiano, o cuidador sempre que vê o bem-estar do paciente.

Além dos sentimentos de retribuição, destacam-se também os sentimentos de satisfação com a recuperação do idoso, tristeza e pena pela dependência do idoso e os sentimentos desencadeados pela sobrecarga que representa ao cuidador no domicílio. (VIEIRA, et al. 2011, p.7).

Almeida, et al. (2012), salienta que o ato de cuidar mesmo com todos os seus pós e contras é um processo que necessita de algumas renúncias, porém é feito com amor e dedicação.

O ato de cuidar é descrito pelos cuidadores como difícil e complicado, “não é fácil”, pois é uma atividade ininterrupta, e na maioria das vezes é realizado de forma solitária exigindo paciência, amor, renúncia de seus desejos e dedicação especial em seu cotidiano. (ALMEIDA, et al. 2012, p.4)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como o objetivo principal de responder “como é o cuidado sobre o cuidador e quais são estratégias utilizadas pelos cuidadores em seu cotidiano.

Durante a análise e busca dos artigos, foi notável a presença de pouco conteúdo publicado acerca da saúde dos cuidadores. Além de ter pouco artigo, não tinha resoluções, decretos ou políticas que tratassem do assunto em específico.

Contudo mesmo com as dificuldades foram encontrados os 16 artigos, que por muita coincidência eram bastante parecidos. Como demonstrado na análise, todos os artigos e pesquisas relataram a sobrecarga e o estresse dos cuidadores, esses dois fatores aconteciam muito segundo os autores, pois os cuidadores passavam muito tempo com os pacientes, muitos deles apresentavam a sobrecarga e o estresse devido a falta do lazer e dificuldade financeira e a falta de tempo. Isso acaba contribuía para que a saúde física e mental ficasse abaladas.

Porém mesmo com sobrecarga e o estresse, os cuidadores criavam estratégias frente aos problemas, como dá uma volta, conversar, se distrair, buscar a fé e a espiritualidade ou a procura de algum profissional quando estavam enfermos. Diante dessas estratégias desenvolvidas o cotidiano ficava mais leve e os problemas de saúde também eram menores.

Os artigos demostram os cuidadores, mesmo com as dificuldades, estresse e sobrecarga eles sentem prazer, amor e afeto pelo que fazem e por quem fazem. O afeto é muito importante para os cuidadores, pois vimos que sem o afeto eles não conseguem criar laços, gerar confiança. E são esses simples gestos que fazem a diferença na rotina do cuidador e da pessoa que necessita de cuidado.

Outro ponto importante encontrado, foi a importância de um apoio, o apoio familiar e profissional foi bastante citado. Pois quando a família apoia e ajuda o desgaste físico ficar menor. O apoio profissional também é citado para a criação de estratégias frente a saúde do cuidador e a na adaptação algumas normas e rotinas durante a convivência do cuidador no âmbito hospitalar.

Contudo, destaco que o campo da Saúde Coletiva tem um papel de extrema importância nesse tema, pois além de ter um olhar social que vai além do campo biológico, podemos desenvolver novas estratégias e políticas públicas que venha apoiar, ajudar e facilitar o cotidiano dos cuidadores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, L et al. **Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de Saúde da Família.** Texto contexto enferm. Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 543-548, set. 2012 . Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S010407072012000300008&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S010407072012000300008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018.

ALMEIDA, M. M.et al. **A sobrecarga de cuidadores de pacientes com esquizofrenia.** Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre, v. 32, n. 3, p. 73-79, 2010. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082010000300003&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082010000300003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018.

ARAÚJO, J.S.et al. **Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA.** Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 149-158, mar. 2013 . Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S180998232013000100015&lng=pt&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000100015&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 28 abr. 2018.

BAPTISTA, B.O. et al **A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura.** Rev. Gaúcha Enferm., Porto Alegre , v. 33, n. 1, p. 147-156, mar. 2012 . Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S198314472012000100020&lng=pt&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S198314472012000100020&lng=pt&nrm=iso)> Acessos em 28 abr. 2018.

BRASIL. PORTARIA Nº 963, DE 27 DE MAIO DE 2013. **Redefine a Atenção Domiciliar no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).** Disponível em:[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt0963\\_27\\_05\\_2013.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt0963_27_05_2013.html)

BURY, M. **Health and illness in a changing society.** Londres, Routledge, 1997.

FERREIRA, C. G; ALEXANDRE, T. S; LEMOS, N. D. **Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária.** Saude soc., São Paulo, v. 20, n. 2, p. 398-409, junho 2011. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902011000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902011000200012&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018.

GRATAO, A.C.M. et al. **Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos.** Texto contexto - enferm., Florianópolis , v. 21, n. 2, p. 304-312, Junho 2012 .Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S010407072012000200007&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S010407072012000200007&lng=en&nrm=iso)>.access em 28 Abril. 2018.

HEDLER, H. C. et al. **Representação social do cuidado e do cuidador familiar do idoso.** Rev. katálisis, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 143-153, junho 2016. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-49802016000100143&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802016000100143&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018.

MONTAGNER, M. A.; MONTAGNER, M. I. Ruptura Biográfica, trajetórias e habitus, **Tempus Actas da Saúde Coletiva - Ciências Sociais em Saúde**, v. 5, n. 2, p. 41-55, 2011. Disponível em: <<http://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/issue/view/90/showToc>> Acesso em: 20/06/218

OLIVEIRA, D. C.; D'ELBOUX, M. J. **Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa**. Rev. bras. enferm., Brasília, v. 65, n. 5, p. 829-838, Out, 2012. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672012000500017&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000500017&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018

PEREIRA, L. S. M.; SOARES, S. M. **Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência**. Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3839-3851, Dec. 2015. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015001203839&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203839&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018.

RESENDE, M. C. F.; DIAS, E. C. **Cuidadores de idosos: um novo / velho trabalho**. Physis, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 785-800, 2008. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-73312008000400010&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312008000400010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abr. 2018

SANTOS, A. F. O; CARDOSO, C. L. **Autopercepção do estresse em cuidadores de pessoa em sofrimento mental**. Psicol. Estud. Maringá, v. 17, n. 1, p. 93-101, mar. 2012. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722012000100011&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722012000100011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abr. 2018.

SCHOSSLER, T; CROSSETTI, M.G. **Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma análise através da teoria do cuidado humano de Jean Watson**. Texto contexto - enferm. Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 280-287, Junho 2008. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072008000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000200009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abril. 2018

SOUZA, L.R. et al. **Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica**. Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 140-149, Junho 2015. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2015000200140&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2015000200140&lng=en&nrm=iso)>. Acessos em 28 abril. 2018.

TRIGUEIRO, L.C.L. et al.. **Perfil sócio demográfico e índice de qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência física**. Fisioter. Pesqui., São Paulo, v. 18, n. 3, p. 223-227, set. 2011. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-29502011000300004&lng=pt&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502011000300004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 28 abr. 2018.

VIEIRA, C. P. B. et al. **Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio**. Rev. bras. enferm. Brasília, v. 64, n. 3, p. 570-579, junho 2011. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672011000300023&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672011000300023&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 28 abr. 2018.

XAVIER, D.M.; GOMES, G.C.; SALVADOR, M.S. **O familiar cuidador durante a hospitalização da criança: convivendo com normas e rotinas**. Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 68-74, mar. 2014. Disponível em <[http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci\\_arttext&pid=S141481452014000100068&lng=en&nrm=iso](http://www.SciELO.br/SciELO.php?script=sci_arttext&pid=S141481452014000100068&lng=en&nrm=iso)>. Acessos em 28 abril. 2018.